

**Тренинги.  
Психокоррекционные программы.  
Деловые игры**



• ФЛИНТА •

# Коллектив авторов

# Тренинги.

# Психокоррекционные

# программы. Деловые игры

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=10316324](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10316324)*

*Тренинги. Психокоррекционные программы. Деловые игры*

*[Электронный ресурс]: сб. метод. материалов / под ред. Л.Г.*

*Бузуновой, О.П. Степановой. – 2-е изд., стер. : Флинта; Москва; 2015*

*ISBN 978-5-9765-2374-6*

## **Аннотация**

Сборник методических материалов является учебным пособием по курсу «Методы активного социально-психологического обучения». Содержит тренинги для подростков и юношей, сказкотерапию для детей дошкольного и младшего школьного возраста, психокоррекционные программы для детей с психосоматической проблематикой, деловые игры. Он может быть полезен практическим психологам, педагогам, социальным работникам и всем тем, кто работает с детьми от дошкольного детства до юношеского возраста.

# Содержание

Раздел I.	5
Теоретическое обоснование	5
Тренинг «Познай себя. Приобрати уверенность во взаимоотношениях с другими» (для подростков)	7
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Тренинги.

## Психокоррекционные программы. Деловые игры

Рецензенты:

канд. психол. наук, доцент кафедры общей психологии Магнитогорского государственного университета **Ра-  
зовская И.Н.**;

канд. ист. наук, доцент кафедры истории, теории государства и права и политологии Магнитогорского государственного технического университета им. Г.И. Носова **Рыжова  
В.К.**

Ответственные редакторы:

кандидат философских наук, профессор  
кафедры социальной психологии Л.Г. Бузунова

кандидат психологических наук, доцент, зав. кафедрой  
социальной психологии О.П. Степанова

Составители:

студенты факультета психологии: Левашов А.Н., Калинин-  
ченко М.В., Абраменко Б.В., Коротина М.В., Бабакова А.В.,  
Шарова И.В., Филатова Н.С., Анашкина И.Н., Гончарова И.  
А., Школяр Ю.П., Щеглова Д.В.

# Раздел I.

## Тренинги для подростков

### Теоретическое обоснование

Подростковый возраст охватывает период от 10-11 до 13-14 лет (V-VIII классы). Начало подросткового возраста характеризуется появлением ряда специфических черт, важнейшими из которых является стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личностную автономию. На данном пути у подростка могут возникнуть серьёзные проблемы, которые в первую очередь связаны с возрастными особенностями.

Резко выраженные психологические особенности подросткового возраста получили название «подросткового комплекса». Он включает в себя перепады настроения, от безудержного веселья к унынию и обратно, а также попеременное (и даже одновременное) проявление ряда полярных эмоциональных реакций. Причем достаточных, значимых причин для подобной смены настроения подростка зачастую просто не существует.

Кроме того в подростковом возрасте происходит отчуж-

дение от взрослых, которое сопровождается, с одной стороны, со стремлением противопоставить себя взрослым, отстаивать свою независимость и права, но, с другой стороны, ожидание их одобрения помощи, защиты и поддержки, ожидание их одобрения и оценок. Значимость взрослого отчётливо проявляется в том, что для подростка существенна не столько сама по себе возможность самостоятельно распоряжаться собой, сколько признание окружающими взрослыми этой возможности и принципиального равенства его прав с правами взрослого человека. Для подростка важно в этот период наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность.

# **Тренинг «Познай себя. Приобрети уверенность во взаимоотношениях с другими» (для подростков)**

## **Пояснительная записка**

Для большинства подростков, испытывающих трудности во взаимодействии со сверстниками, характерно отсутствие знаний о себе, о том, как он общается с другими, и навыков конструктивного взаимодействия.

На занятиях разработанной нами программы подростки смогут не только получить знания о том, как общаться, но и упражняться в применении различных способов поведения, овладеть навыками эффективного общения.

**Цель тренинга:** Помочь подростку стать более социально-адаптированным через овладение элементарными приемами психологической саморегуляции и познание самого себя, человеческих отношений.

### **Задачи тренинга:**

- дать подростку знания о самом себе и научить его получать эти знания;

- способствовать формированию активного самосознания и навыков волевой саморегуляции;
- способствовать личностному росту, особенно нравственному самосовершенствованию, создать условия для раскрытия творческого потенциала;
- развить рефлекссию как процесс познания и понимания подростком самого себя;
- создать условия для раскрытия творческого потенциала;
- совершенствовать коммуникативные умения.

**Категория участников:** Программа рассчитана для подростков возраста 13 -17 лет. **Время проведения:** 6 занятий по 1,5-2 часа (общая продолжительность 10 час.).

## **Занятие № 1 «Знакомство»**

**Цели:** Знакомство, выяснение ожиданий учащихся, определение основных целей занятий.

### **1. Приветствие**

**Цель:** введение в атмосферу тренинга. **Время проведения:** 10 мин.

**Процедура:** Ведущий поздравляет всех с началом работы в группе. Затем просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе: две ладони смотрят на психолога – «я готов работать активно сегодня»; ладони повер-

нуты тыльной стороной к психологу – «я не готов работать активно сегодня»; одна ладошка «лицом», а другая тыльной стороной – «я готов работать, но у меня сегодня не то настроение».

## **2. Упражнение «Знакомство-1»**

Цель: представление, знакомство, тренировка внимания и памяти. Время проведения: 10 мин.

Процедура: Упражнение выполняется по кругу. Первый, начиная упражнение, называет свое имя и добавляет к нему еще и определение. Это определение должно соответствовать человеку (оно не должно быть выдумкой), а также должно начинаться на ту же букву, что и имя говорящего. Фраза может звучать, например, так: «Я – своеобразная Светлана». Следующий в кругу участник говорит: «Представляю вам своеобразную Светлану, а я – ...», при этом называя себя (например, «внимательная Вера»). Следующий представляет двух предыдущих членов группы и называет себя и т.д.

Когда круг замкнется и последний участник назовет себя, первый завершает упражнение такой фразой: «Итак, здесь присутствуют – ...», называя всех присутствующих. При этом все высказывания учащихся должны звучать громко, четко, эмоционально. Если у кого-то это не получается, то попросить повторить фразу. Если кто-то не находит для себя определения, то вся группа (по разрешению ведущего) приходит на помощь, предлагая свои варианты.

### **3. Упражнение «Ожидания членов группы»**

Цель: выяснение ожиданий учащихся. Время проведения: 10 мин.

Процедура: Каждый высказывается по очереди, сообщая, чего он ожидает от этих занятий.

### **4. Упражнение «Знакомство-2»**

Цель: продолжение знакомства. Время проведения: 10 мин.

Процедура: Каждый по кругу продолжает фразу: «Я – та (тот), которая (который)...»

### **5. Беседа**

Цель: определение основных целей данных занятий; принятие правил работы группы. Время проведения: 20 мин.

Процедура: Следует рассказ ведущего о том, как группа будет работать на этих занятиях, какие виды деятельности ожидают учащихся, какие будут требования и пожелания. Обсуждаются и принимаются правила работы группы.

### **6. Упражнение «Живая анкета»**

Цель: обозначить эмоциональное состояние участников. Время проведения: 10 мин. Процедура: Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

1. Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?

2. Что тебе понравилось?

3. Что не понравилось?

## **Занятие № 2 «Самопознание и откровенность»**

Цели: самопознание, тренировка способности к самораскрытию.

Оборудование: магнитофон, кассеты со спокойной музыкой, бумага, фломастеры, рабочие тетради.

### **1. Приветствие**

Цель: введение в атмосферу тренинга. Время проведения: 5 мин.

Процедура: Ведущий приветствует всех и просит учащих-ся показать условным сигналом свою готовность к работе.

### **2. Упражнение «Зато»**

Цель: введение в темпоритм, атмосферу тренинга, самосознание, тренинг спонтанности высказываний. Время проведения: 15 мин. Процедура: по кругу продолжить фразы:

- Я устала, зато...
- Я небольшого роста, зато...
- Я иногда несдержан, зато...
- Я ленива, зато...
- Я застенчива, зато...
- Я криклив, зато...

- Я молчалив, зато...
- Я слишком уступчива, зато...
- Я не умею печь пироги, зато...
- Я зануда, зато...
- Я школьник, зато...
- У меня нет домашнего телефона, зато...
- Я написал контрольную работу на двойку, зато...
- Я не очень хорошо успеваю по математике, зато...
- Я не люблю слушать классическую музыку, зато...
- Я слишком часто фантазирую, зато...
- Я не очень хорошо пою, зато...
- Я иногда, слишком много ворчу, зато...

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.